

| NOVEMBRE | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|---|---|--|
| <p>MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p>  | | <p>1</p> <h1>Festa</h1> | <p>2</p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3</p> <p>Mongetes seques amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>4</p> <p>Sopa de fideus</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>7</p> <p>Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Estofat de vedella amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>8</p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Cigrons amb arròs i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9</p> <p>Espirals italiana</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10</p> <p>Lenties estofades</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>11</p> <p>Arròs amb porro, api i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p> |
| | <p>14</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Canelons a la barcelonina</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15</p> <p>Risotto de bròquil</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>16</p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de carbassó amb enciams variats</p> <p>logurt natural</p> | <p>17</p> <p>Col i patata amb oli d'all</p> <p>Paella de verdures i sípia</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18</p> <p>Espaguetis al pesto</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>21</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Lluç a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p> | <p>25</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Botifarra a la planxa amb daus de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>28</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Remenat d'alls tendres amb enciam i nap</p> <p>logurt natural</p> | <p>29</p> <p>Coliflor saltada amb oli d'all</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30</p> <p>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Maires andalusa amb enciam i api</p> <p>Fruita de temporada</p> | | |

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell **Marca Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.
- Oferim la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucres



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats

| NOVEMBRE | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p> | | <p>1</p> <h1>Festa</h1> | <p>2</p> <p>Risotto de carbassa</p> <p>Orada al forn amb patata i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3</p> <p>Amanida variada</p> <p>Lasanya vegetal</p> <p>logurt natural</p> | <p>4</p> <p>Graellada de verdures amb romesco</p> <p>Broqueta de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita variada</p> |
| | <p>7</p> <p>Cuscús de verdures</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita variada</p> | <p>8</p> <p>Arròs a la milanesa</p> <p>Llobarro a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita variada</p> | <p>9</p> <p>Fesolets a l'allet</p> <p>Coca de pebrots escalivats i tonyina</p> <p>logurt natural</p> | <p>10</p> <p>Carxofes al forn</p> <p>Daus de gall dindi al curri amb poma</p> <p>Fruita variada</p> | <p>11</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom adobat amb amanida</p> <p>logurt natural</p> |
| | <p>14</p> <p>Sopa de ceba amb formatge</p> <p>Calamars a la planxa amb all i julivert</p> <p>Fruita variada</p> | <p>15</p> <p>Llenties saltades amb verdures</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs i gambetes</p> <p>logurt natural</p> | <p>16</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Conill amb salsa de mostassa</p> <p>Fruita variada</p> | <p>17</p> <p>Pasta integral amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Salmó a la papillote</p> <p>Fruita variada</p> |
| | <p>21</p> <p>Quinoa amb verdures</p> <p>Sardines al forn amb tomàquet provençal</p> <p>logurt natural</p> | <p>22</p> <p>Raviolis d'espínacs amb oli d'oliva i formatge</p> <p>Tacos de pollastre amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24</p> <p>Guacamole</p> <p>Albergínies farcides</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25</p> <p>Pèsols amb pernil</p> <p>Conill a les fines herbes amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>28</p> <p>Hummus amb bastonets de verdures</p> <p>Quiche de carbassó i xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29</p> <p>Arròs amb ceba, pastanaga i pèsols</p> <p>Lluç a la donostiarra amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30</p> <p>Espinacs a la catalana</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | | |



Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell **Marca Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.
- Oferim la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucres



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats